

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

วิชา สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เล่นที่

8

การช่วยฟื้นคืนชีพ



นายยศวัฒน์ เชื้อจันทัก

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ: ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนหนองบัวพิทยาคม

สำนักงานการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

คำนำ

ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2545) มาตรา 24 ได้ให้ความสำคัญ ของการจัดการศึกษาว่า การจัดการศึกษาให้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ผูกทักษะกระบวนการ คิด จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น โดยให้มีความสมดุลระหว่างความรู้ และคุณธรรม รวมทั้งควรให้เกิดการเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา โดยจัดสภาพแวดล้อม และสื่อการเรียนรู้ที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียน ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งประกอบด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวนทั้งสิ้น 8 เล่ม ได้แก่

เล่มที่ 1 โรคและการป้องกัน

เล่มที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน

เล่มที่ 3 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

เล่มที่ 4 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

เล่มที่ 5 ความรุนแรง

เล่มที่ 6 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

เล่มที่ 7 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ

สำหรับชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือเทคนิค STAD (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) มีเนื้อหาเกี่ยวกับ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยชีวิต และการช่วยฟื้นคืนชีพ ซึ่งในแต่ละเล่มของชุดกิจกรรมการเรียนรู้จะประกอบด้วย คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรทดสอบ รวมทั้งบัตรเฉลยเพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ และทราบผลการเรียนในทันที

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD เล่มนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยมีเพื่อนร่วมกัน ตรวจสอบความเข้าใจ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันและกัน ซึ่งจะส่งเสริมทักษะกระบวนการ คิด และฝึกการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี ตลอดจนส่งเสริมการทำงานร่วมกัน เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำ ความรู้ และทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อไป

ยศวินทร์ เชื้อจันอัด



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

1	คำนำ.....ก
2	สารบัญ.....ข
3	คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้.....1
	คำชี้แจง.....1
	บทบาทครู.....3
	คำชี้แจงสำหรับนักเรียน.....6
	บทบาทนักเรียน.....8
	แผนผังการจัดห้องเรียน.....9
	ลำดับการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้.....10
	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้.....11
4	บัตรคำสั่งขั้นที่ 1 นำเสนอบทเรียนต่อทั้งชั้น.....12
	บัตรทดสอบก่อนเรียน.....13
	กระดาษคำตอบ (บัตรทดสอบก่อนเรียน).....15
5	บัตรคำสั่งขั้นที่ 2 การศึกษากลุ่มย่อย (กิจกรรมชั่วโมงที่ 1)16
	บัตรเนื้อหาที่ 8 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ.....17
	บัตรกิจกรรมที่ 8.1 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ.....26
	บัตรกิจกรรมที่ 8.2 เรื่อง การช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ.....28
6	บัตรคำสั่งขั้นที่ 2 การศึกษากลุ่มย่อย (กิจกรรมชั่วโมงที่ 2)29
	บัตรกิจกรรมที่ 8.3 เรื่อง ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ.....30
7	บัตรคำสั่งขั้นที่ 2 การศึกษากลุ่มย่อย (กิจกรรมชั่วโมงที่ 3)31
	บัตรกิจกรรมที่ 8.4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ.....32
8	บัตรคำสั่งขั้นที่ 3 การทดสอบย่อย.....33
	บัตรทดสอบหลังเรียน.....34
	กระดาษคำตอบ (บัตรทดสอบหลังเรียน).....36

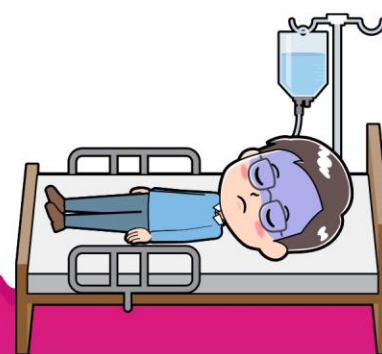


สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง

หน้า

9	บัตรคำสั่งขั้นที่ 4 การคิดคะแนนพัฒนาตนเองและของกลุ่ม.....	37
	แบบบันทึกคะแนนการทำการกิจกรรมกลุ่ม.....	38
	การวัดผลและประเมินผล.....	39
	- ด้านความรู้ (Knowledge : K).....	39
	- ด้านทักษะกระบวนการ (Process : P).....	42
	- ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A).....	44
10	บัตรคำสั่งขั้นที่ 5 การยกย่องกลุ่มที่ประสบผลสำเร็จ.....	46
	เกณฑ์การตัดสินกลุ่มที่ได้รับการยกย่องหรือยอมรับ.....	47
11	ภาคผนวก.....	48
	บัตรเฉลย.....	49
12	บรรณานุกรม.....	55



คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

ก่อนใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ครูผู้สอนควรศึกษาคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และปฏิบัติตามคู่มืออย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้

คำชี้แจง

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 8 เล่ม ดังนี้

- เล่มที่ 1 โรคและการป้องกัน
- เล่มที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน
- เล่มที่ 3 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- เล่มที่ 4 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
- เล่มที่ 5 ความรุนแรง
- เล่มที่ 6 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
- เล่มที่ 7 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
- เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ

2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD ซึ่งมีรูปแบบขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- ขั้นที่ 1 นำเสนอบทเรียนต่อทั้งชั้น
- ขั้นที่ 2 การศึกษากลุ่มย่อย
- ขั้นที่ 3 การทดสอบย่อย
- ขั้นที่ 4 การคิดคะแนนพัฒนาตนเองและของกลุ่ม
- ขั้นที่ 5 การยกย่องกลุ่มที่ประสบผลสำเร็จ



3. ส่วนประกอบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในแต่ละเล่มของชุดกิจกรรมการเรียนรู้จะประกอบด้วย

- 1) คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้
 - 2) บัตรคำสั่ง
 - 3) บัตรเนื้อหา
 - 4) บัตรกิจกรรม
 - 5) บัตรทดสอบ
 - 6) บัตรเฉลย
4. การประเมินผล
- 1) ผลการเรียนรู้ประเมินจาก
 - (1) ประเมินผลจากการทำบัตรทดสอบก่อนเรียน และบัตรทดสอบหลังเรียน
 - (2) ประเมินผลจากผลงานของนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมจากบัตรกิจกรรม
 - (3) ประเมินผลจากการประเมินความสามารถในการทำงานร่วมกันของนักเรียน
 - (4) ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 2) เกณฑ์การประเมินผล นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จึงจะสามารถเรียนในเล่มต่อไปได้ หากนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินผลต้องเรียนซ่อมเสริม
 - 3) การเรียนซ่อมเสริม สำหรับนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้นักเรียนศึกษาบัตรเนื้อหาใหม่อีกครั้ง หรือใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน หรือครูอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้



บทบาทครู

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชุดนี้ครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ครูผู้สอนจึงควรศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ทั้งด้านเนื้อหา กิจกรรม และกระบวนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งการปฏิบัติตนก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

1. ครูต้องศึกษาคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD ตลอดจนการวัดและการประเมินผลให้เข้าใจ
2. ครูต้องเตรียมการสอนล่วงหน้า เตรียมสถานที่ สื่อการสอนต่าง ๆ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ไม่ได้จัดไว้ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้พร้อมก่อนที่จะใช้
3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

ขั้นที่ 1 นำเสนอบทเรียนต่อทั้งชั้น

- ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ คະแนนฐาน บอกเกณฑ์และรางวัล
- ครูให้นักเรียนทำบัตรทดสอบประจำชุดกิจกรรมการเรียนรู้(ก่อนเรียน)
- ครูทบทวนความรู้เดิมและนำเสนอประเด็นความรู้ใหม่

ขั้นที่ 2 การศึกษากลุ่มย่อย

- ครูให้นักเรียนนั่งประจำกลุ่มของตนเองตามกลุ่มที่แบ่งไว้
 - มอบหมายให้แต่ละกลุ่มศึกษาบัตรเนื้อหา ทำกิจกรรมตามบัตรกิจกรรมที่กำหนด
- ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้

- แต่ละกลุ่มตรวจบัตรกิจกรรมจากบัตรเฉลยที่อยู่ในภาคผนวก

ขั้นที่ 3 การทดสอบย่อย

- ให้นักเรียนแต่ละคนทำบัตรทดสอบประจำชุดกิจกรรมการเรียนรู้(หลังเรียน)

ขั้นที่ 4 การคิดคะแนนพัฒนาตนเองและของกลุ่ม

- ครูตรวจให้คะแนนจากบัตรทดสอบ และบัตรกิจกรรมประจำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดไว้ แล้วแจ้งคะแนนที่ได้ให้นักเรียนทราบ แต่ละกลุ่มบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม
- แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคะแนนพัฒนาของสมาชิกแต่ละคน และคะแนนพัฒนาเฉลี่ยของกลุ่มลงในแบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยครูตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง



ขั้นที่ 5 การยกย่องกลุ่มที่ประสบผลสำเร็จ

- ครูประกาศระดับพัฒนาของกลุ่มและยกย่องกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นการรองรับผลงานและเสริมแรงกลุ่มที่ได้รับรางวัล
- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาเรื่องที่เรียน

4. การจัดกิจกรรมกลุ่มให้นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จำนวน 6 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะคณะเทศ คณะความสามารถ ให้มีการเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม พร้อมทั้งแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบแก่สมาชิกในกลุ่ม

5. ก่อนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครูอ่านคำชี้แจงสำหรับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทนักเรียน แนะนำลำดับการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนที่ไม่เข้าใจได้ซักถาม

6. ก่อนเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละเล่ม ต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 จำนวน 40 ข้อ เพื่อวัดความรู้พื้นฐานของนักเรียน

7. ชี้นำเข้าสู่บทเรียนให้เป็นหน้าที่ของครู เป็นผู้นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

8. ขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูคอยให้คำปรึกษา แนะนำ กระตุ้นให้นักเรียนทำกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตามบทบาทที่สมาชิกในกลุ่มมอบหมาย พร้อมทั้งสังเกตและประเมินความสามารถในการทำงานร่วมกันของนักเรียนไปด้วย

9. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมครบถ้วน ให้นักเรียนทำบัตรทดสอบหลังเรียนในแต่ละเล่ม โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที แล้วต้องตรวจกระดาษคำตอบทันที เพื่อที่นักเรียนจะได้ทราบคะแนนพัฒนาของตน และคะแนนพัฒนาเฉลี่ยของกลุ่ม

10. เมื่อนักเรียนเรียนจบครบทุกชุดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 จำนวน 40 ข้อ เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจ แล้วนำผลการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนมาเปรียบเทียบเพื่อทราบผลการพัฒนา

11. การวัดและประเมินผล ประเมินจากการตรวจให้คะแนนบัตรกิจกรรม บัตรทดสอบ และประเมินความสามารถในการทำงานร่วมกันของนักเรียน

12. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้โดยครูเป็นเพียงที่ปรึกษาคอยแนะนำเมื่อนักเรียนมีปัญหาขอความช่วยเหลือเท่านั้น



13. ระหว่างปฏิบัติการสอนครูควรสอดแทรกคุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้กับนักเรียน
14. ถ้านักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ที่ระบุไว้ครูควรหาเวลาให้นักเรียนกลับไปศึกษาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในเล่มนั้น ๆ ใหม่ แล้วทำบัตรทดสอบหลังเรียนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้
15. เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ครูให้นักเรียนตรวจสอบ จัดเก็บชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เรียบร้อย เพื่อสะดวกในการใช้ครั้งต่อไป



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนควรปฏิบัติตามคำชี้แจงสำหรับนักเรียน ดังนี้

1. อ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD และบทบาทนักเรียนให้เข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรม
2. ทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชา สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 จำนวน 40 ข้อ เพื่อประเมินความรู้พื้นฐานของตนเอง
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คน จำนวน 6 กลุ่ม เลือกประธาน และเลขานุการ พร้อมทั้งให้ทุกคนได้รับผิชอบหน้าที่ในการดำเนินกิจกรรมในกลุ่ม
4. ขณะปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีอิสระ มีเหตุผล ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น เรียนรู้อย่างมีความสุข และสามารถขอคำแนะนำจากครูผู้สอนเมื่อมีปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรม
5. เนื่องจากการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD มีเวลาจำกัด นักเรียนต้องวางแผนในการทำงานเพื่อให้งานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด
6. หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มรับของบรรจุเอกสารจากครู ให้แต่ละกลุ่มอ่านบัตรคำสั่งบัตรเนื้อหา และทำบัตรกิจกรรมตามที่กำหนด สมาชิกในกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันศึกษาปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอน ตามเวลาที่กำหนดให้อย่างเคร่งครัด
7. หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยที่อยู่ในส่วนภาคผนวก สมาชิกในกลุ่มร่วมกันตรวจตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ และรวมคะแนนที่ได้ เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม
8. หลังจากเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละเล่มจบแล้วให้นักเรียนทำบัตรทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ครูตรวจบัตรทดสอบประจำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ และแจ้งคะแนนให้ทราบ เลขานุการกลุ่มแต่ละกลุ่มจดบันทึกคะแนนที่ครูแจ้งลงในแบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม
9. เมื่อนักเรียนเรียนจบทุกเล่มของชุดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ให้ทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23101 จำนวน 40 ข้อ



10. นำคะแนนของสมาชิกแต่ละคนไปหาคะแนนพัฒนาเฉลี่ยของกลุ่ม ซึ่งได้จากค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนที่คำนวณได้ลงในแบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม
11. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้กับเกณฑ์การตัดสิน กลุ่มที่ได้รับการยกย่องหรือยอมรับ เพื่อกำหนดระดับพัฒนาของกลุ่ม เลขานุการกลุ่มจดบันทึกระดับพัฒนาของกลุ่มที่ได้ลงในแบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม
12. ขณะทำบัตรทดสอบก่อนเรียน บัตรทดสอบหลังเรียน และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนักเรียนต้องทำด้วยความซื่อสัตย์โดยไม่ลอกเพื่อน
13. เมื่อนักเรียนเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้วให้เก็บชุดกิจกรรมการเรียนรู้ส่งคืนครูผู้สอนด้วยความเรียบร้อย



บทบาทของนักเรียน

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สมาชิกภายในกลุ่มมีหน้าที่ดังต่อไปนี้

หัวหน้ากลุ่ม มีหน้าที่ ดังนี้

1. เป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยทำหน้าที่อ่านบัตรคำสั่งในแต่ละขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อให้ทุกคนทำตามคำสั่งในการประกอบกิจกรรม
2. ควบคุมดูแลการทำงาน หรือการประกอบกิจกรรมภายในกลุ่มให้เป็นระเบียบเรียบร้อยไม่ส่งเสียงดังรบกวนกลุ่มอื่น
3. ตรวจสอบการจัดเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อยหลังเสร็จกิจกรรมการเรียนรู้
4. เป็นผู้ติดต่อกับครูเมื่อมีปัญหาภายในกลุ่ม
5. เป็นผู้อ่านบัตรเฉลยแต่ละกิจกรรมให้เพื่อนฟังเพื่อตรวจคำตอบ

เลขานุการ มีหน้าที่ ดังนี้

1. เป็นผู้แจกบัตรกิจกรรม และรวบรวมส่งครู เมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จเรียบร้อย
2. บันทึกคะแนนของสมาชิกในกลุ่ม ลงในแบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม

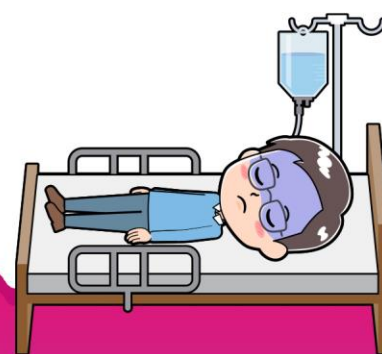
สมาชิกกลุ่ม มีหน้าที่ ดังนี้

1. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจและให้ทันตามกำหนดโดยไม่ชวนเพื่อนคุยหรือเล่น
2. ศึกษาบัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม และปรึกษาหารือกันภายในกลุ่ม
3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปผลจากการปฏิบัติกิจกรรม
4. ช่วยเก็บวัสดุอุปกรณ์ สื่อการสอนต่าง ๆ ของกลุ่มตนเองให้เรียบร้อย นอกจากแบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่มให้รวบรวมส่งครู



แผนผังการจัดห้องเรียน

สำหรับการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6
รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD





มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยชีวิต
2. การช่วยฟื้นคืนชีพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ (Knowledge : K)

1. มีความรู้ความเข้าใจวิธีการช่วย ฟื้นคืนชีพ
2. อธิบายความสำคัญและวิธีการกระตุ้นหัวใจภายนอก

ด้านกระบวนการ (Process : P)

3. นำความรู้เกี่ยวกับวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพไปใช้อย่างถูกวิธี

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

4. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ
5. นักเรียนมีความซื่อสัตย์และมีวินัย
6. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานและใฝ่เรียนรู้





นำเสนอบทเรียนต่อทั้งชั้น

- ☐ ให้นักเรียนทำบัตรทดสอบก่อนเรียนประจำชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) จำนวน 10 ข้อ โดยทำลงในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้
- ☐ ครูชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมสำหรับนักเรียน และบอกลำดับการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) เพื่อให้นักเรียนทราบ พร้อมทั้งบอกเกณฑ์และรางวัลที่นักเรียนจะได้รับหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม



บัตรทดสอบ(ก่อนเรียน)

- คำชี้แจง 1. บัตรทดสอบนี้เป็นการทดสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ
2. การตอบให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด จากตัวเลือก ก ข ค และ ง เพียงคำตอบเดียวแล้ว
ทำเครื่องหมาย ☒ ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการ

- การกระตุ้นหัวใจต้องกดกระดูกหน้าอกให้ยุบลงไปเท่าใด
 - 1 นิ้ว
 - 2 นิ้ว
 - 4 นิ้ว
 - 5 นิ้ว
- การช่วยฟื้นคืนชีพมีความสำคัญอย่างไร
 - ช่วยให้คนมีอายุยืนยาว
 - ช่วยให้แพทย์ไม่ต้องตรวจรักษา
 - ช่วยให้ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้วฟื้นขึ้นมา
 - ช่วยป้องกันการเสียชีวิตอย่างกะทันหัน
- การกระตุ้นหัวใจอย่างถูกต้องต้องใช้อัตราในข้อใด
 - 80 ครั้งต่อนาที
 - 90 ครั้งต่อนาที
 - 100 ครั้งต่อนาที
 - 120 ครั้งต่อนาที
- การช่วยฟื้นคืนชีพเกี่ยวข้องกับระบบของร่างกายในข้อใดมากที่สุด
 - ระบบหายใจ ระบบประสาท
 - ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ
 - ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต
 - ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต
- การได้รับแก๊สออกซิเจนไม่เพียงพอจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
 - สมองไม่สามารถสั่งการได้
 - เป็นโรคเอ๋หรือปัญญาอ่อน
 - ร่างกายแคระแกร็น ตัวเตี้ย
 - เป็นโรคโลหิตจาง ตัวเหลืองซีด



6. บุคคลในข้อใดเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจหยุดเต้นกะทันหันมากที่สุด
 - ก. เป็นภูมิแพ้
 - ข. ถูกไฟฟ้าชอร์ต
 - ค. ถูกผึ้งรุมต่อย
 - ง. รถจักรยานยนต์ล้ม
7. หากพบผู้ที่หยุดหายใจกะทันหัน สิ่งแรกที่คุณควรทำคือข้อใด
 - ก. กระตุ้นหัวใจผู้ป่วยทันที
 - ข. โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล
 - ค. ฟังเสียงเต้นของหัวใจ
 - ง. ตรวจชีพจร
8. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรฝึกกระตุ้นหัวใจกับคนจริง
 - ก. เพราะอาจเกิดอันตรายต่อหัวใจ
 - ข. เพราะอาจทำให้เจ็บมือขณะฝึกปฏิบัติ
 - ค. เพราะหัวใจยังเต้นตามปกติจึงไม่เหมือนจริง
 - ง. เพราะต้องมีการถูกเนื้อต้องตัวซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม
9. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
 - ก. ต้องทำอย่างรวดเร็วที่สุด
 - ข. ห้ามปฏิบัติกับผู้ป่วยที่มีเลือดออก
 - ค. ต้องมีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน จึงจะทำได้
 - ง. ผู้ที่ปฏิบัติควรผ่านการฝึกช่วยฟื้นคืนชีพมาก่อน
10. การกระตุ้นหัวใจเพื่อช่วยชีวิตอย่างถูกวิธีจะส่งผลอย่างไร
 - ก. สมองรู้สึกปลอดภัย
 - ข. ปอดฟองอากาศได้ดีกว่าเดิม
 - ค. หัวใจกลับมาทำงานสูบเลือดได้ตามปกติ
 - ง. ร่างกายหายใจนำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น



กระดาษคำตอบ

รายวิชา สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

บัตรทดสอบก่อนเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่ได้.....คะแนน				





การศึกษากลุ่มย่อยกิจกรรม : ชั่วโมงที่ 1

คำชี้แจงกิจกรรม : นักเรียนศึกษาความรู้ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละประมาณ 5 - 6 คน โดยความสามารถของนักเรียน เก่ง ปานกลาง อ่อน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่มเพื่อปฏิบัติหน้าที่
2. ให้ประธานกลุ่มอ่าน “บัตรคำสั่ง” ให้สมาชิกในกลุ่มฟังด้วยเสียงดังฟังชัดจนแต่ไม่รบกวนกลุ่มข้าง ๆ
3. ให้เลขานุการกลุ่มเป็นผู้แจก “บัตรเนื้อหา เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ” (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) คนละ 1 ชุด เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มศึกษา
4. ให้นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มศึกษาจากบัตรเนื้อหา เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วยกันตอบคำถามจาก “บัตรกิจกรรมที่ 8.1 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ” และ “บัตรกิจกรรมที่ 8.2 เรื่อง การช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ” (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ)
5. หลังจากนักเรียนทำบัตรกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจระหว่างกลุ่ม โดยประธานกลุ่มอ่าน “บัตรเฉลย” ที่อยู่ในภาคผนวกของชุดกิจกรรม เพื่อให้ทุกคนรับทราบผลการปฏิบัติกิจกรรม และให้เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน
6. หลังจากใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บเอกสารต่าง ๆ เข้าที่



บัตรเนื้อหา เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR : Cardiopulmonary Resuscitation) หมายถึง การทำให้ฟื้นคืนชีวิตโดยการช่วยแก้ไขระบบการไหลเวียนของเลือด และระบบการนำออกซิเจนเข้าออกร่างกาย การเสียชีวิตจะเกิดหลังจากที่ผู้ป่วยหยุดหายใจ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนที่จะไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญ โดยเฉพาะสมอง ซึ่งจะมีผลทำให้หัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตในที่สุด

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยชีวิต

การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) มีประโยชน์และความสำคัญมากที่สุดในการช่วยชีวิตผู้ป่วยที่หมดสติกะทันหัน ซึ่งจะเกิดหลังจากที่ผู้ป่วยหยุดหายใจ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนที่จะไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญ โดยเฉพาะสมอง ซึ่งจะมีผลทำให้หัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิต การช่วยฟื้นคืนชีพให้ผู้ป่วยอย่างถูกวิธี จะเป็นการช่วยแก้ไขระบบการไหลเวียนของเลือดและระบบการนำออกซิเจนเข้าออกร่างกายทำให้สามารถช่วยชีวิตไว้ได้ การช่วยฟื้นคืนชีพสามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยที่ประสบเหตุการณ์อันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ เช่น ช่วยเหลือคนที่จมน้ำขาดอากาศหายใจ ช่วยชีวิตคนที่ล้าลคว้นไฟ คนถูกไฟฟ้าดูด คนหัวใจวาย และช่วยเหลือคนที่มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในทางเดินหายใจ หรือได้รับยาเกินขนาดได้อีกด้วย การช่วยฟื้นคืนชีพนี้เป็นการช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อรอระยะเวลาให้ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือและรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ต่อไป



การฝึกการช่วยฟื้นคืนชีพให้ถูกวิธีจะสามารถช่วยผู้ป่วยที่ประสบอันตรายได้

ที่มา : <http://www.wisdommaxcenter.com>



2. การช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพจะทำได้เมื่อผู้ป่วยหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น และควรรีบทำทันทีภายใน 4 นาที หลังจากผู้ป่วยหยุดหายใจ เนื่องจากร่างกายไม่มีออกซิเจนสำรอง สมอของของเราไม่สามารถทนต่ออาการขาดออกซิเจนเป็นเวลานาน ๆ ได้ หากผู้ป่วยหยุดหายใจนานกว่านี้ เซลล์สมองบางส่วนจะค่อย ๆ ตายไปอย่างถาวร ทำให้สมองไม่สามารถทำงานได้ การช่วยฟื้นคืนชีพนั้นมีขั้นตอนต่าง ๆ ที่ควรศึกษาดังนี้

1. สังเกตการตอบสนองของผู้ป่วย ดูว่าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ โดยการเรียกและตีเบาๆ ที่แขนหรือขา พุดซ้ำหูลให้ดังพอที่ผู้ป่วยจะได้ยิน เช่น “คุณๆ เป็นอย่างไรบ้าง” ถ้าไม่รู้สึกตัวจะไม่มีการตอบสนอง

2. เรียกให้คนช่วยหรือโทรศัพท์แจ้ง 1669 หรือ 191 เพื่อขอความช่วยเหลือ

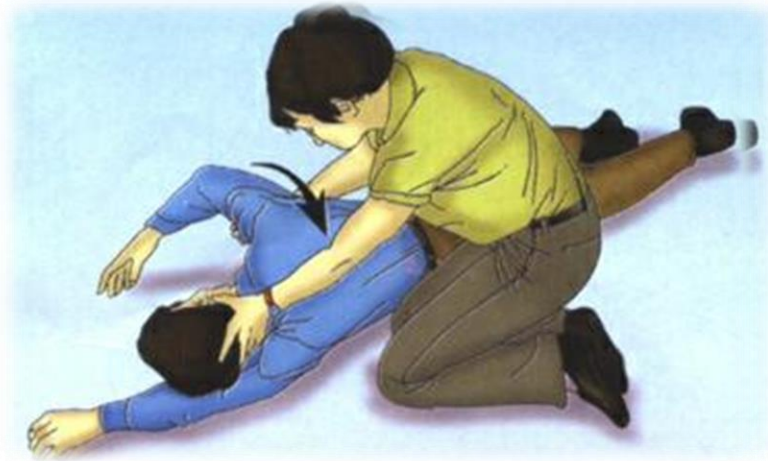


เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669

ที่มา : <https://www.prachachat.net>



3. จัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงายบนพื้นราบที่แข็งพอสมควร



การจัดท่าให้ผู้ป่วยนอนหงาย
ที่มา : <http://www.thaimtb.com>

4. ตรวจดูว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ โดยสังเกตว่าผู้ป่วยไม่หายใจหรือหายใจผิดปกติหรือไม่



ผู้ช่วยเหลือจับชีพจรที่ข้อมือและที่คอ

ที่มา : กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3. หน้า 169



5. ถ้าผู้ป่วยหายใจปกติและไม่มีอาการบาดเจ็บของกระดูกสันหลัง ให้จับผู้ป่วยนอนตะแคง



ผู้ช่วยเหลือจับผู้ป่วยนอนตะแคง

ที่มา : <https://www.siamsafetyplus.com/forum/viewthread.php?tid=82>

6. ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจ หรือหายใจผิดปกติ ทำการตรวจดูว่าหัวใจเต้นหรือไม่ โดยคลำชีพจรที่บริเวณคอ หาดำแหน่งของชีพจรที่คอโดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะลงบนลูกกระเดือกตรงกลางคอผู้ป่วย แล้วเลื่อนนิ้วลงมาด้านข้างระหว่างร่องกระดูกกับกล้ามเนื้อคอให้จับนานประมาณ 5 วินาที โดยนับในใจ 1 และ 2 และ 3 และ 4 และ 5



เมื่อทำการกระตุ้นหัวใจแล้วให้ช่วยหายใจโดยวิธีเป่าปาก

ที่มา : กิตติ ประมัตถผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3. หน้า 169



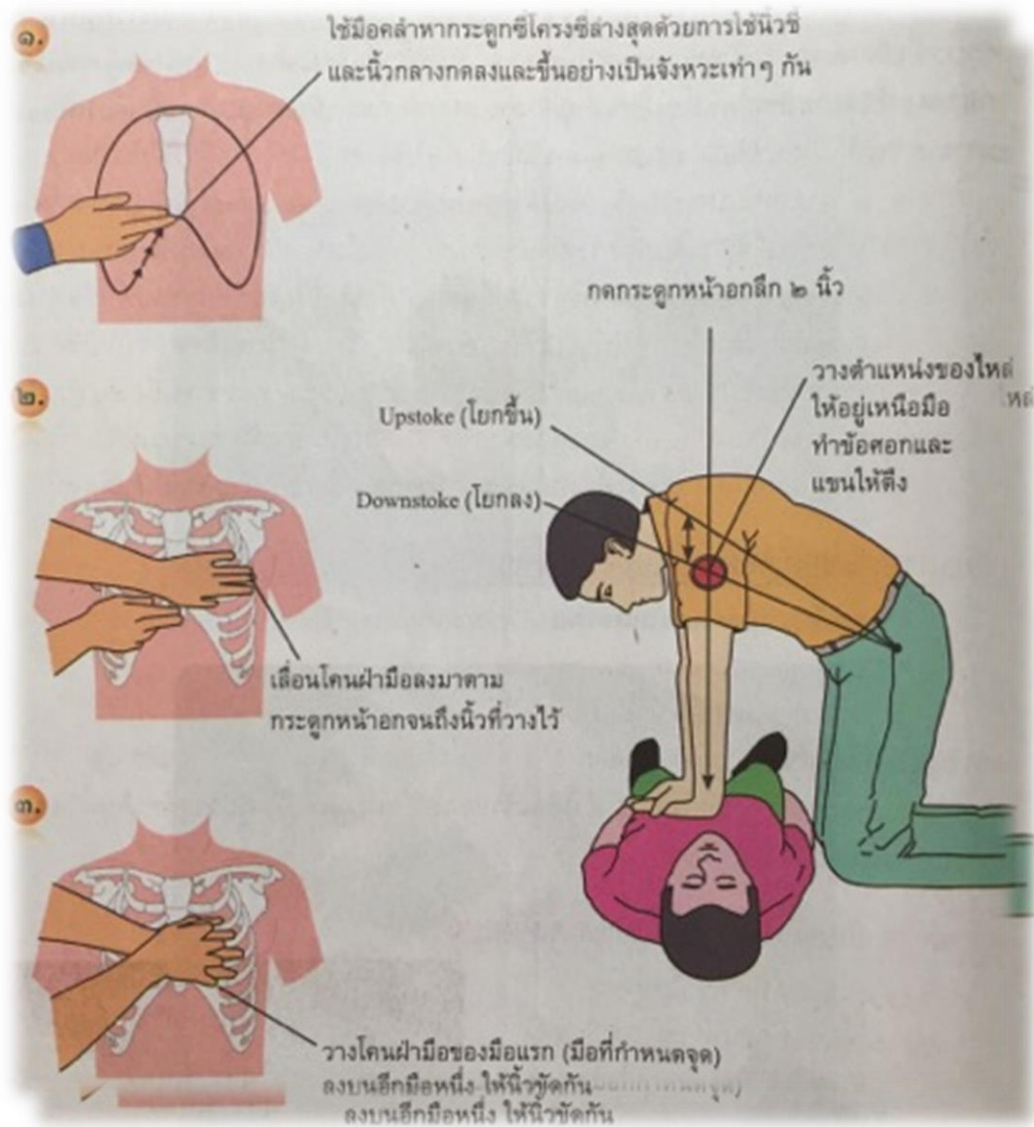


ตรวจดูว่าหัวใจเต้นอยู่หรือไม่

ที่มา : กิตติ ประมัตผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3. หน้า 169

7. ถ้าคลำชีพจรแล้วไม่เต้น ให้ทำการกระตุ้นหัวใจของผู้ป่วยทันที ด้วยการหาตำแหน่งที่จะวางมือบนหน้าอกผู้ป่วย โดยผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าลงข้างลำตัวผู้ป่วย ใช้มือคลำขอบกระดูกชายโครงซี่ร่างสุด เลื่อนเข้ามาตรงกลางลำตัว จะสัมผัสกับกระดูกลิ้นปี่พอดี วัดจากขอบล่างของกระดูกลิ้นปี่ขึ้นมาประมาณ 2 นิ้วมือผู้ชาย หรือ 3 นิ้วมือผู้หญิง แล้ววางสันมือชิดกับนิ้ว และมืออีกข้างหนึ่งวางทับหลังมือ งอนิ้วมือบนที่สอดประสานในง่ามนิ้วมือล่าง





ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจ

ที่มา : กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3. หน้า 170

การกระตุ้นหัวใจ ให้กดหน้าอกลงไปตรง ๆ ลึก 2 นิ้วฟุต โดยให้แขนเหยียดตรง โน้มตัวไปข้างหน้า ให้แขนตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วยเพื่อให้ได้แรงกดเต็มที่ ฝ่ามือตรงแนบชิดกับหน้าอกผู้ป่วย และนิ้วมือต้องวางไปตามแนวหน้าอกของผู้ป่วย เมื่อมีการเลื่อนมือออกจากตำแหน่งที่กด จะต้องวัดหาตำแหน่งวางใหม่ทุกครั้ง ให้กระตุ้นหัวใจ 30 ครั้ง โดยนับจังหวะ 1 และ 2 และ 3 ไปจนครบ 30 ครั้ง ด้วยความเร็วการกดหน้าอกมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที



8. หลังจากทำการกระตุ้นหัวใจ 30 ครั้งแล้วให้เริ่มช่วยหายใจโดยการกดหน้าอก การช่วยหายใจเริ่มจากการเปิดทางเดินหายใจโดยวิธีดันหน้าผากและยกคาง ผู้ช่วยเหลือใช้มือข้างที่วางอยู่บนหน้าผากบีบจมูกผู้ป่วยให้แน่น สูดลมหายใจเข้าเต็มที่และประกบปากกับผู้ป่วยให้แน่นเป่าลมเข้าปากผู้ป่วยช้า ๆ ใช้เวลาเป่านาน 1 – 2 วินาที เพื่อให้ปอดผู้ป่วยขยายเต็มที่ ให้เป่าลมหายใจเข้าปากผู้ป่วย 2 ครั้ง การเป่าปากครั้งที่สองต้องรอให้ผู้ป่วยหายใจออกก่อน อย่าเป่าติดกันโดยไม่รอให้ผู้ป่วยหายใจออก ให้ทำสลับกับการเป่าปากช่วยการหายใจ 2 ครั้ง ซึ่งถือเป็น 1 รอบ เมื่อทำครบ 5 รอบให้ตรวจชีพจรที่คอ และตรวจการหายใจอีกครั้ง ถ้าผู้ป่วยยังไม่หายใจให้ช่วยหายใจ ถ้าไม่มีชีพจรให้ทำการกระตุ้นหัวใจต่อไป ถ้ามีผู้ช่วยเหลือ 2 คน จะเริ่มคลำชีพจรที่คอ ถ้าไม่มีชีพจรให้ผู้ช่วยเหลือทำการกระตุ้นหัวใจ 30 ครั้ง โดยนับ 1 และ 2 และ 3 และ 4 และ 5 จนถึง 30 ผู้ช่วยอีกคนหนึ่งช่วยหายใจช่วยเป่าปาก 2 ครั้ง และต้องหยุดกระตุ้นหัวใจในขณะที่เป่าปาก แนะนำว่าไม่ควรช่วยหายใจด้วยวิธีเป่าปากโดยตรง ควรมีสิ่งที่กั้นระหว่างผู้ช่วยเหลือกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า

ความผิดพลาดที่พบบ่อยในการช่วยหายใจ

1. ดันหน้าผากให้แรงไม่มากพอ
2. บีบจมูกผู้ป่วยไม่แน่น
3. ผู้ช่วยเป่าลมหายใจเข้าไม่เต็มที่
4. ไม่ดูและฟังผู้ป่วยหายใจออก
5. ประกบปากผู้ป่วยไม่แน่นทำให้ลมรั่วออกได้

ในกรณีที่ผู้ป่วยเด็กเล็กหรือทารกควรประกบทั้งปากและจมูก



การวางมือในการกระตุ้นหัวใจ

ที่มา : <http://www.thaiemsinfo.com>

ความผิดพลาดที่พบบ่อยในการกดหน้าอก

1. ลงน้ำหนักที่หัวเข่าไม่มั่นคง
2. งอข้อศอก ทำให้แขนไม่เหยียดตึง
3. แขนของผู้ช่วยเหลือไม่ตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ป่วย
4. นิ้วมือจิกหน้าอกผู้ป่วย
5. ฝ่ามือไม่ประทับแนบกับหน้าอกผู้ป่วยตลอดเวลา
6. กดไม่เป็นจังหวะที่แน่นอนและกระตุก



วิธีการช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ

การเกิดเพลิงไหม้ในแต่ละครั้ง จะมีทั้งเปลวไฟและควันไฟ ซึ่งควันไฟนี้หากคนสูดหายใจเข้าไประดับหนึ่งจะทำให้เกิดอาการสำลักควันไฟได้ ในควันไฟนั้นมีก๊าซที่สำคัญตัวหนึ่งคือ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เมื่อสูดหายใจเข้าไปมาก ๆ อาจถึงตายได้ เนื่องจากเกิดภาวะคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูงกว่าออกซิเจน

พิษของก๊าซจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของก๊าซ อายุ น้ำหนัก และสุขภาพของผู้ที่สูดดม บางคนเมื่อได้สูดดมก๊าซนี้เข้าไปจะมีความรู้สึกไวมาก ในขณะที่คนอื่น ๆ อาจยังไม่รู้สึกอะไรเลย โดยทั่วไปอาการของผู้ที่สูดดมจะเริ่มปรากฏให้เห็นเมื่อก๊าซนี้มีในเลือด 25% ถ้ามี 40 – 50% จะทำให้หมดสติ และถ้ามีถึง 65% จะทำให้เสียชีวิตได้

อาการที่เริ่มปรากฏจะรู้สึกมึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ไอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั่วตัว แขนขาไม่มีแรง ง่วงนอน ต่อมาจะสับสนสับสน รู้สึกตัวบ้างไม่รู้สึกตัวบ้าง จนอาจถึงขั้นหมดสติ และเสียชีวิตได้

วิธีการช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ มีดังนี้

1. ผู้ช่วยเหลือต้องพยายามนำผู้ป่วยออกจากที่เกิดเหตุทันที
2. ใช้วิธีคลานต่ำ ๆ เพราะควันไฟจะลอยขึ้นที่สูง
3. ถ้าผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้อาจใช้การลากออกมาก็ได้
4. การช่วยเหลือต้องให้ผู้ป่วยได้ก๊าซออกซิเจนมาก ๆ ถ้าไม่มีถังก๊าซออกซิเจนควรช่วยหายใจด้วยวิธีเป่าปากไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งหายใจได้เอง หลังจากนั้นควรรับส่งโรงพยาบาล



การช่วยเหลือผู้ป่วยโดยการลาก

ที่มา : กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3. หน้า 172



สรุป

การช่วยฟื้นคืนชีพเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยที่หยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นไม่ให้เสียชีวิต โดยต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็วและลงมือทำการช่วยชีวิตอย่างรีบด่วนและมีประสิทธิภาพ ผู้ปฐมพยาบาลต้องเรียนรู้และฝึกทักษะจนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพราะการช่วยฟื้นคืนชีพเป็นการกระทำร่วมกันระหว่างการช่วยหายใจและการกดหน้าอกภายนอกเพื่อให้เลือดไหลเวียนนำออกซิเจนไปสู่อวัยวะต่าง ๆ เป็นการช่วยชีวิตที่ใช้ระยะเวลาสั้นภายใน 4 นาที สามารถช่วยชีวิตผู้ประสบภัยต่าง ๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นคนจมน้ำและคนล้มคว้นไฟ การช่วยฟื้นคืนชีพจะช่วยให้ผู้ประสบภัยได้รับความปลอดภัยได้



บัตรกิจกรรมที่ 8.1 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึงอะไร

.....

.....

.....

.....

2. การช่วยฟื้นคืนชีพ มีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้แก่อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

4. จงอธิบายขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ

.....

.....

.....

.....



5. การตรวจดูว่าผู้ป่วยหายใจได้หรือไม่ทำได้โดยวิธีใด

.....

.....

.....

6. การตรวจดูผู้ป่วยว่าหัวใจเต้นหรือไม่ทำได้โดยวิธีใด

.....

.....

.....

7. อาการของผู้ที่ได้รับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในปริมาณมากเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

8. ความผิดพลาดที่พบบ่อยในการช่วยหายใจเพื่อช่วยฟื้นคืนชีพได้แก่อะไร

.....

.....

.....

9. ความผิดพลาดที่พบบ่อยในการกดหน้าอกเพื่อช่วยฟื้นคืนชีพได้แก่อะไร

.....

.....

.....

10. จงบอกวิธีการช่วยเหลือคนสำลักควันไฟที่ถูกต้อง

.....

.....

.....



บัตรกิจกรรมที่ 8.2 เรื่อง การช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ

คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนตอบคำถามจากสถานการณ์ต่อไปนี้

เกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ที่บ้านไม้ชั้นเดียวแห่งหนึ่ง เกิดขึ้นในเวลากลางวัน ซึ่งผู้อยู่อาศัยไปทำงาน แต่ทราบภายหลังว่า มีหญิงคนหนึ่งอยู่ภายในบ้านหลังนั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็มีเจ้าหน้าที่ช่วยเหลือเธอออกมาจากภายในบ้านได้ แต่สภาพของเธอนั้นหมดสติอยู่ แต่เนื่องจากเจ้าหน้าที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณศีรษะ จึงไม่สามารถปฏิบัติการช่วยเหลือเธอให้มีสติได้

☐ หากนักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะช่วยเหลืออย่างไร จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





การศึกษากลุ่มย่อยกิจกรรม : ชั่วโมงที่ 2

คำชี้แจงกิจกรรม : นักเรียนศึกษาความรู้ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมจากกิจกรรมกลุ่มในชั่วโมงที่ผ่านมา
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มชมการสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อช่วยฟื้นคืนชีพ โดยใช้หุ่นยาง (เชิวยพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)
3. หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมตาม “บัตรกิจกรรมที่ 8.3 เรื่อง ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ” (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) โดยให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพโดยใช้หุ่นยาง จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสาธิตการปฏิบัติ และให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและครูช่วยเป็นผู้ตรวจสอบ และเสนอแนะเพิ่มเติม
4. หลังจากใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บเอกสารต่าง ๆ เข้าที่



บัตรกิจกรรมที่ 8.3 เรื่อง ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนแสดงการช่วยฟื้นคืนชีพ แล้วให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันตรวจสอบ
ความถูกต้องของการปฏิบัติ

รายการ	ผลการประเมิน	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1. การประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ		
☐ การสังเกตปฏิกิริยาตอบสนอง		
☐ การขอความช่วยเหลือ		
☐ การประเมินการหายใจ		
2. ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ป่วยตามขั้นตอนถูกต้อง		
☐ เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง		
☐ การการณหายใจ		
☐ การสำรวจชีพจร		
☐ CPR : Mouth to Mouth		
☐ การจัดทำพอกให้ผู้ป่วย		





การศึกษากลุ่มย่อยกิจกรรม : ชั่วโมงที่ 3

คำชี้แจงกิจกรรม : นักเรียนศึกษาความรู้ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมจากกิจกรรมกลุ่มในชั่วโมงที่ผ่านมาเพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ทำบัตรกิจกรรมที่ 8.4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ)
2. หลังจากนักเรียนทำบัตรกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจระหว่างกลุ่ม โดยประธานกลุ่มกลุ่มอ่าน “บัตรเฉลย” ที่อยู่ในภาคผนวกของชุดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนทุกคนรับทราบผลการปฏิบัติกิจกรรม และให้เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน
3. นักเรียนช่วยกันสรุป เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ และครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
4. หลังจากใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บเอกสารต่าง ๆ เข้าที่ให้เรียบร้อย



บัตรกิจกรรมที่ 8.4

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนเขียนวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพต่าง ๆ ให้ตรงกับรูปภาพทางด้านซ้ายมือให้ถูกต้อง



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

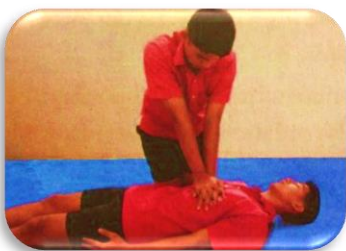


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



บัตรคำสั่ง

ชั้นที่ 3



การทดสอบย่อย

- ☐ ให้นักเรียนทำบัตรทดสอบหลังเรียนประจำชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102 ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD (เล่มที่ 8 การช่วยฟื้นคืนชีพ) จำนวน 10 ข้อ โดยทำลงในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้



บัตรทดสอบ(หลังเรียน)

คำชี้แจง 1. บัตรทดสอบนี้เป็นบัตรทดสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ
2. การตอบให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด จากตัวเลือก ก ข ค และ ง เพียงคำตอบเดียวแล้ว
ทำเครื่องหมาย ☒ ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการ

1. ข้อใดหมายถึงการช่วยฟื้นคืนชีพ
 - ก. ช่วยให้เลือดหยุดไหลโดยการห้ามเลือด
 - ข. ช่วยผู้ป่วยที่กระตุกชักโดยการเข้าเฝือก
 - ค. ช่วยผู้ป่วยที่ถูกสัตว์มีพิษกัด โดยการขันชะเนาะ
 - ง. ช่วยแก้ไขระบบไหลเวียนของเลือดและระบบการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้นหรือหยุดหายใจ
2. ผู้ป่วยที่ประสบเหตุการณ์ในข้อใดไม่จำเป็นต้องใช้การช่วยฟื้นคืนชีพ
 - ก. คนจมน้ำขาดอากาศหายใจ
 - ข. คนสำลักควันไฟไหม้
 - ค. คนถูกสัตว์มีพิษกัด
 - ง. คนถูกไฟฟ้าดูด
3. หลักการช่วยฟื้นคืนชีพจะต้องช่วยให้ผู้ป่วยที่หยุดหายใจให้หายใจได้ภายในกี่นาที
 - ก. 4 นาที
 - ข. 6 นาที
 - ค. 8 นาที
 - ง. 10 นาที
4. ขั้นตอนแรกของการช่วยฟื้นคืนชีพคือข้อใด
 - ก. คลำชีพจร
 - ข. เปิดทางเดินหายใจ
 - ค. ดูการตอบสนองของผู้ป่วย
 - ง. ตรวจสอบการเต้นของหัวใจ
5. การใช้วิธีเป่าปาก (Mouth to Mouth) ใช้เมื่อผู้ป่วยมีอาการใด
 - ก. เกร็ง ชักกระตุก
 - ข. เลือดไม่หยุดไหล
 - ค. ชีพจรไม่เต้น
 - ง. ไม่หายใจ



6. การกดหน้าอกเพื่อกระตุ้นหัวใจของผู้ป่วย ใช้เมื่อผู้ป่วยมีอาการใด
 - ก. ไม่หายใจ
 - ข. ชีพจรไม่เต้น
 - ค. เกร็ง ชักกระตุก
 - ง. เลือดไม่หยุดไหล
7. ในควันไฟมีก๊าซชนิดใดที่เป็นอันตรายหากสูดดมเข้าไปมาก ๆ อาจถึงตายได้
 - ก. ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
 - ข. ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์
 - ค. ก๊าซไฮโดรเจน
 - ง. ก๊าซไนโตรเจน
8. หากพบผู้ป่วยที่สลักรู้วัน ขั้นตอนแรกที่ต้องช่วยเหลือคือข้อใด
 - ก. เอาน้ำราดเพื่อให้ผู้ป่วยตัวเย็นขึ้น
 - ข. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเย็นเพื่อแก้สลักรู้วัน
 - ค. ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยเพื่อคลายความร้อน
 - ง. เอาผู้ป่วยออกจากบริเวณที่เกิดเหตุทันที
9. หลักการช่วยผู้ป่วยสลักรู้วันไฟที่สำคัญคือข้อใด
 - ก. ให้ผู้ป่วยได้สติโดยเร็ว
 - ข. ให้ผู้ป่วยได้รับก๊าซออกซิเจนมาก ๆ
 - ค. ให้ผู้ป่วยได้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อแก้สลัก
 - ง. ให้ผู้ป่วยได้รับการถ่ายเทความร้อนในร่างกายมาก ๆ
10. ผู้ที่จะทำการช่วยฟื้นคืนชีพได้ดีนั้น จะต้องมิลักษณะใดมากที่สุด
 - ก. มีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ
 - ข. ตัดสินใจรวดเร็ว
 - ค. ทำงานรวดเร็ว
 - ง. มีจิตอาสา



กระดาษคำตอบ

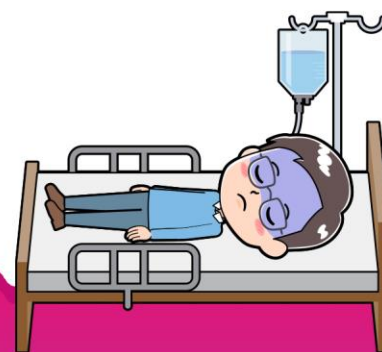
รายวิชา สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

บัตรทดสอบหลังเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
คะแนนเต็ม 10 คะแนน				
คะแนนที่ได้.....คะแนน				





การคิดคะแนนพัฒนาตนเองและของกลุ่ม

- ☐ ครูตรวจให้คะแนนจากบัตรทดสอบประจำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ แล้วแจ้งคะแนนที่ได้ให้นักเรียนทราบ
- ☐ แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคะแนนของสมาชิกแต่ละคน แล้วนำไปหาคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ซึ่งได้จากค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนที่คำนวณได้ ลงในแบบบันทึกคะแนน โดยครูตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง



แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมกลุ่ม

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มที่ ชั้น ม.3/ วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน

คำชี้แจง : ให้เติมตัวเลขลงในช่องตรงตามความเป็นจริง

ชื่อ - สกุล	คะแนน ก่อน เรียน	คะแนน หลัง เรียน	คะแนน กิจกรรม ทั้งหมด เต็ม	คะแนน พัฒนาการ รายบุคคล (10)			คะแนน ความก้าวหน้า รวมกลุ่ม (10) (4)	รวม คะแนน ด้าน ความรู้ (20) (3) + (4)
	10	10	(55)	5 (1)	5 (2)	รวม (3)		
รวม								

วิธีการคำนวณคะแนนในแต่ละส่วน

ส่วนที่ (1) คือ คะแนนทดสอบหลังเรียน - คะแนนทดสอบก่อนเรียน = คะแนนผลต่าง (คะแนนพื้นฐาน)

ถ้าคะแนนผลต่าง (คะแนนพื้นฐาน) ได้

1 - 2 คะแนน จะได้ 1 คะแนน

3 - 4 คะแนน จะได้ 2 คะแนน

5 - 6 คะแนน จะได้ 3 คะแนน

7 - 8 คะแนน จะได้ 4 คะแนน

9 - 10 คะแนน จะได้ 5 คะแนน

ส่วนที่ (2) คือ คะแนนทดสอบหลังเรียน ถ้าได้

8 - 10 คะแนน จะได้ 5 คะแนน

6 - 7 คะแนน จะได้ 4 คะแนน

0 - 5 คะแนน จะได้ 0 คะแนน (หลังจากซ่อมเสริมและส่งผลงาน จะได้ 3 คะแนน)

ส่วนที่ (3) คือ คะแนนพัฒนาการรายบุคคล

ส่วนที่ (4) คือ คะแนนความก้าวหน้ารายกลุ่ม = $\frac{\text{ผลรวมของคะแนนกิจกรรม} \times 10}{\text{คะแนนเต็มของกิจกรรม} \times \text{จำนวนสมาชิกในกลุ่ม}}$



การวัดผลและประเมินผล

ด้านความรู้ (Knowledge : K)

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

แบบประเมินผลงานการทำกิจกรรมของนักเรียน

ชื่อ-สกุล	1) ทดสอบก่อนเรียน	2) บัตรกิจกรรมที่ 8.1	3) บัตรกิจกรรมที่ 8.2	4) บัตรกิจกรรมที่ 8.3	5) บัตรกิจกรรมที่ 8.4	6) ทดสอบหลังเรียน	รวมข้อ (2-5)	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน	
	10	10	10	10	25	10			ผ	มผ

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 50-55 หมายถึง ระดับคุณภาพ 3 (ดีเยี่ยม)

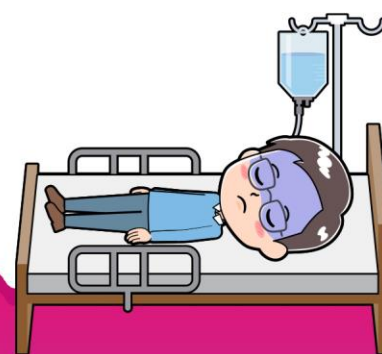
คะแนน 44-49 หมายถึง ระดับคุณภาพ 2 (ดี)

คะแนน 39-43 หมายถึง ระดับคุณภาพ 1 (พอใช้)

คะแนน 0-38 หมายถึง ระดับคุณภาพ 0 (ปรับปรุง)

เกณฑ์การตัดสิน

นักเรียนที่ได้ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่าน



เกณฑ์การให้คะแนนผลงานการทำกิจกรรมของนักเรียน

บัตริยกรรมที่ 8.1 (10 คะแนน)

หัวข้อการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
ข้อคำถาม (ข้อละ 1 คะแนน)	เติมคำตอบได้ถูกต้องทั้งหมด	1 คะแนน
	เติมคำตอบผิด หรือไม่เติมคำตอบ	0 คะแนน

บัตริยกรรมที่ 8.2 (10 คะแนน)

หัวข้อการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
ข้อคำถาม (คะแนนรวม 10 คะแนน)	เติมคำตอบได้ถูกต้องทั้งหมด	10 คะแนน
	เติมคำตอบได้ถูกต้องบางส่วน	7 คะแนน
	เติมคำตอบผิด หรือไม่เติมคำตอบ	0 คะแนน

บัตริยกรรมที่ 8.3 (10 คะแนน)

หัวข้อการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
ข้อคำถาม (คะแนนรวม 10 คะแนน)	เติมคำตอบได้ถูกต้องทั้งหมด	10 คะแนน
	เติมคำตอบได้ถูกต้องบางส่วน	7 คะแนน
	เติมคำตอบผิด หรือไม่เติมคำตอบ	0 คะแนน

บัตริยกรรมที่ 8.4 (25 คะแนน)

หัวข้อการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
ข้อคำถาม (ข้อละ 5 คะแนน)	ตอบคำถามได้ถูกต้องครบคลุม	5 คะแนน
	ตอบคำถามได้ถูกต้องแต่ไม่ครบคลุม	3 คะแนน
	ตอบคำถามไม่ถูกต้อง	0 คะแนน

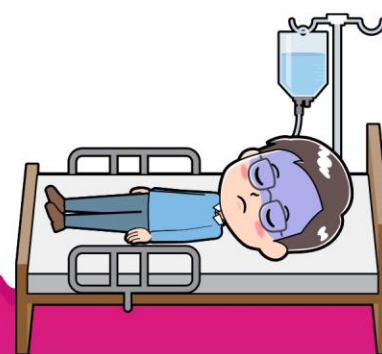


บัตรทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (10 คะแนน)

หัวข้อการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
ข้อคำถาม	ตอบคำถามได้ถูกต้อง	1 คะแนน
(ข้อละ 1 คะแนน)	ตอบคำถามผิด หรือ ไม่ตอบคำถาม	0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินการทำบัตรทดสอบหลังเรียน

- ช่วงคะแนน 8 – 10 หมายถึง นักเรียนมีความรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
- ช่วงคะแนน 0 – 7 หมายถึง นักเรียนมีความรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80



การวัดผลและประเมินผล

ด้านทักษะกระบวนการ (Process : P)

แบบประเมินความสามารถในการทำงานร่วมกันของนักเรียน
ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23103
ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง : ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดและให้คะแนนลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

[illegible]

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินความสามารถในการทำงานร่วมกันของนักเรียนกำหนดไว้ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 15 คะแนน
ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดีมาก	คะแนน 13 – 15 คะแนน หมายถึง ดีมาก
ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี	คะแนน 9 – 12 คะแนน หมายถึง ดี
ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง	คะแนน 1 – 8 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง
เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ 80 (12 คะแนน)	



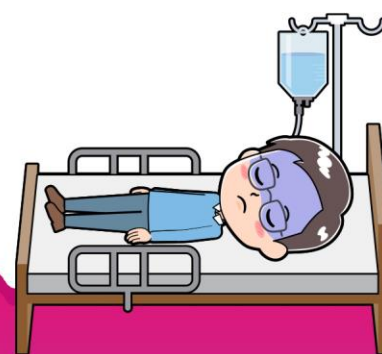
เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินความสามารถในการทำงานร่วมกันของนักเรียน

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ที่	รายการที่ต้องการประเมิน	ประเด็นการสังเกต		
		3	2	1
1	ความเป็นผู้นำ/ผู้ตามที่ดี	ประพฤติตนในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้ทุกครั้งอย่างเหมาะสมเสมอ	ประพฤติตนในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้เป็นบางครั้ง	ไม่สามารถประพฤติตนในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้
2	ความร่วมมือในกลุ่ม	ทุกคนทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	สมาชิกส่วนมากทำงานตามหน้าที่	สมาชิกไม่ทำงานตามหน้าที่
3	การแสดงความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็นได้ตรงตามประเด็น	แสดงความคิดเห็นได้	แสดงความคิดเห็นไม่ตรงตามประเด็น
4	มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนในกลุ่ม	มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ	มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มเป็นบางครั้ง	มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มน้อยมาก
5	ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม	ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มเสมอ	ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม



การวัดผลและประเมินผล ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

รวมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง : ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดและให้คะแนนลงในช่องที่ตรงกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน/ระดับความคิดเห็น											
		ชื่อสัตย์สุจริต			มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			ความมุ่งมั่นในการทำงาน		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1

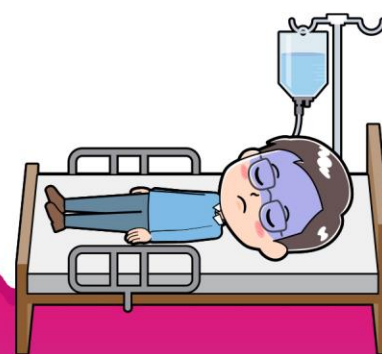
เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ กำหนดไว้ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน
ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดีมาก
ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี
ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง
เกณฑ์การผ่าน : ระดับ 2 ขึ้นไปผ่านเกณฑ์



เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102
ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ที่	รายการที่ ต้องการ ประเมิน	ประเด็นการสังเกต		
		3	2	1
1	ซื่อสัตย์สุจริต	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงทุกครั้ง	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงเป็นบางครั้ง	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงน้อยครั้ง
2	มีวินัย	ชิ้นงานการทำงานสะอาดเรียบร้อยปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดร่วมกันทุกครั้ง	ชิ้นงานสะอาดเรียบร้อยบ้างบางส่วน ปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดร่วมกันเป็นบางครั้ง	ชิ้นงานการทำงานไม่สะอาดเรียบร้อยไม่ปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนด
3	ใฝ่เรียนรู้	มีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้อย่างมีเหตุผล	มีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ไม่หลากหลายมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้ยังไม่ชัดเจน	ไม่แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่อื่นมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้สับสน
4	ความมุ่งมั่นในการทำงาน	1. มีการวางแผนและกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน 2. ลงมือปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ 3. ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาที่กำหนด	นักเรียนปฏิบัติได้ 2 – 3 ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้เพียง 1 ข้อ หรือไม่ได้เลย





การยกย่องกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ

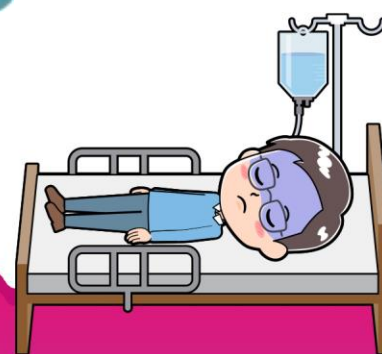
- ☐ ครูประกาศระดับพัฒนาของกลุ่มและยกย่องกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นการรองรับผลงานและเสริมแรงกลุ่มที่ได้รับรางวัล
- ☐ ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาเรื่องที่เรียน
- ☐ ถ้านักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ที่ระบุไว้ในส่วนขั้นตอนใด ให้ครูหาเวลาเรียนให้นักเรียนเรียนซ่อมเสริม โดยการศึกษากิจกรรมนั้นใหม่ ใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อนหรือครูอธิบายเพิ่มเติม



เกณฑ์การตัดสินกลุ่มที่ได้รับการยกย่องหรือยอมรับ

นำคะแนนพัฒนาของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมารวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จะเป็นคะแนนพัฒนาเฉลี่ยของกลุ่ม แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การตัดสินกลุ่มที่ได้รับการยกย่องหรือยอมรับ เพื่อกำหนดระดับพัฒนาของกลุ่ม ดังนี้

คะแนนพัฒนาเฉลี่ยของกลุ่ม	ระดับพัฒนาของกลุ่ม
15 – 19 คะแนน	เก่ง
20 – 24 คะแนน	เก่งมาก
25 – 30 คะแนน	ยอดเยี่ยม





บัตรเฉลย

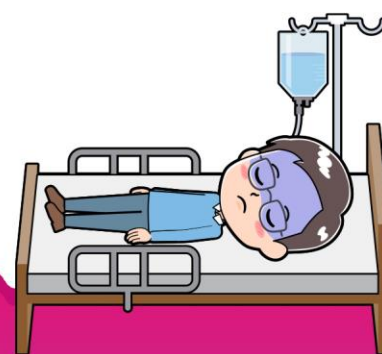
บัตรทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

วิชา สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

บัตรทดสอบ (ก่อนเรียน)				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1		X		
2				X
3			X	
4			X	
5	X			
6		X		
7		X		
8	X			
9				X
10			X	

บัตรทดสอบ (หลังเรียน)				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				X
2			X	
3	X			
4			X	
5				X
6		X		
7		X		
8				X
9		X		
10	X			



บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR : Cardiopumony Resucitation) หมายถึงอะไร

ตอบ การทำให้ฟื้นคืนชีวิต โดยการช่วยแก้ไขระบบไหลเวียนของเลือด และการนำออกซิเจนเข้าร่างกาย

2. การช่วยฟื้นคืนชีพ มีความสำคัญอย่างไร

ตอบ เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่เสียชีวิตกะทันหัน

3. หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ การฟื้นคืนชีพจะทำได้เมื่อผู้ป่วยหยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้น ควรรีบทำภายใน ๔ นาที หลังจากผู้ป่วยหยุดหายใจ

4. จงอธิบายขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ

ตอบ 1. ดูการตอบสนองผู้ป่วยว่ารู้สึกตัวหรือไม่

2. เรียกให้คนช่วยเหลือ

3. จัดทำผู้ป่วยให้อยู่ในท่านหงายราบ

4. เปิดทางเดินหายใจ โดยวิธีดันหน้าผากและยกคาง

5. ตรวจสอบหัวใจว่าเต้นหรือไม่

6. ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจ ให้ช่วยหายใจ โดยการเป่าปาก (Mouth to Mouth)

7. ตรวจสอบหัวใจเต้นหรือไม่

8. ให้คำชี้แจงถ้าไม่เต้น ให้กระตุ้นหัวใจผู้ป่วยทันที

5. การตรวจดูว่าผู้ป่วยหายใจได้หรือไม่ทำได้โดยวิธีใด

ตอบ 1. ฟังเสียงลมหายใจ

2. ดูการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้ป่วยว่าขยับขึ้นลงตามลมหายใจผู้ป่วยหรือไม่



6. การตรวจดูผู้ป่วยว่าหัวใจเต้นหรือไม่ทำโดยวิธีใด

ตอบ ตรวจดูชีพจรว่าเต้นหรือไม่

7. อาการของผู้ที่ได้รับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในปริมาณมากเป็นอย่างไร

ตอบ มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ไอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แขนขาไม่มีแรง ง่วงนอน สะลึมสะลืออาจถึงขั้นหมดสติ และเสียชีวิตได้

8. ความผิดพลาดที่พบบ่อยในการช่วยหายใจเพื่อช่วยฟื้นคืนชีพได้แก่อะไร

ตอบ 1. ดันหน้ามากให้แรงไม่มากพอ
2. บีบจมูกไม่แน่น
3. ผู้ป่วยเป่าลมหายใจเข้าไม่เต็มที่
4. ไม่ดูและฟังผู้ป่วยหายใจออก
5. ประคบปากผู้ป่วยไม่แน่น ทำให้ลมรั่วออกได้

9. ความผิดพลาดที่พบบ่อยในการกดหน้าอกเพื่อช่วยฟื้นคืนชีพได้แก่อะไร

ตอบ 1. ลงน้ำหนักที่หัวเข่าไม่มั่นคง
2. งอข้อศอกทำให้แขนไม่เหยียดตึง
3. แขนผู้ช่วยเหลือไม่ตั้งฉากกับหน้าอกผู้ป่วย
4. นิ้วมือจิกหน้าอกผู้ป่วย
5. ฝ่ามือไม่ประกบแนบกับหน้าอกผู้ป่วยตลอดเวลา
6. กดไม่เป็นจังหวะที่แน่นอนและกระตุก

10. จงบอกวิธีการช่วยเหลือคนสำลักควันไฟที่ถูกต้อง

ตอบ นำผู้ป่วยออกจากที่เกิดเหตุทันทีที่ต้องให้ออกซิเจนแก่ผู้ป่วยมาก ๆ ถ้าไม่มีถังออกซิเจนให้ช่วยหายใจด้วยการเป่าปากไปเรื่อย ๆ และรีบนำส่งโรงพยาบาล



บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง การช่วยเหลือคนล้ากคว้นไฟ

คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนตอบคำถามจากสถานการณ์ต่อไปนี้

เกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ที่บ้านไม้ชั้นเดียวแห่งหนึ่ง เกิดขึ้นในเวลากลางวัน ซึ่งผู้อาศัยไปทำงาน แต่ทราบภายหลังว่า มีหญิงคนหนึ่งอยู่ภายในบ้านหลังนั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็มีเจ้าหน้าที่ช่วยเหลือเธอออกมาจากภายในบ้านได้ แต่สภาพของเธอนั้นหมดสติอยู่ แต่เนื่องจากเจ้าหน้าที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณศีรษะ จึงไม่สามารถปฏิบัติการช่วยเหลือเธอให้มีสติได้

☐ หากนักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะช่วยเหลืออย่างไร จงอธิบาย

ต้องให้ออกซิเจนแก่ผู้ป่วยมาก ๆ ถ้าไม่มีถังออกซิเจนให้ช่วย หายใจด้วยการเป่าปากไปเรื่อย ๆ และรีบนำส่งโรงพยาบาล



บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 5.3 เรื่อง ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพภาค 2

คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนแสดงการช่วยฟื้นคืนชีพ แล้วให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง

ต้องของการปฏิบัติ

รายการ	ผลการประเมิน	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1. การประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ		
☐ การสังเกตปฏิกิริยาตอบสนอง		
☐ การขอความช่วยเหลือ		
☐ การประเมินการหายใจ		
2. ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บขั้นตอนถูกต้อง		
☐ เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง		
☐ การกดหน้าอก		
☐ การสำรวจชีพจร		
☐ CPR : Mouth to Mouth		
☐ การจัดทำปากให้ผู้ป่วย		



บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 5.4 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

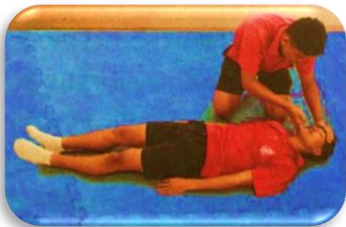
คำชี้แจงกิจกรรม : ให้นักเรียนเขียนวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพต่าง ๆ ให้ตรงกับรูปภาพทางด้านซ้ายมือให้ถูกต้อง



เรียกให้คนช่วยหรือโทรศัพท์แจ้ง 1669
หรือ 191 เพื่อขอความช่วยเหลือ



สังเกตการตอบสนองของผู้ป่วย ดูว่า
ผู้ป่วยยังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ โดยการเรียกและ
ตีเบาๆที่แขนหรือบ่า



การตรวจสอบสิ่งอุดตันในทางเดินหายใจ โดยให้นอน
ตะแคงหน้า ใช้นิ้วชี้ล้วงสิ่งของในปากออก (ถ้ามี)
แล้วให้เริ่มเปิดทางเดินหายใจโดยวิธีดันหน้าผากและ
ยกคาง



ทำการกระตุ้นหัวใจ 30 ครั้ง โดยนับ 1 และ 2 และ 3 และ
4 และ 5 จนถึง 30 ผู้ช่วยอีกคนหนึ่งช่วยหายใจช่วยเป่าปาก
2 ครั้ง และต้องหยุดกระตุ้นหัวใจในขณะที่เป่าปาก

การช่วยหายใจช่วยเป่าปาก 2 ครั้ง และต้องหยุด
กระตุ้นหัวใจในขณะที่เป่าปาก และไม่ควรช่วย
หายใจด้วยวิธีเป่าปากโดยตรง ควรมีสิ่งกั้น
ระหว่างผู้ช่วยเหลือกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า



บรรณานุกรม

กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์ จำกัด, 2556.

กำไลทิพย์ ระน้อย และคณะ. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.3. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์ จำกัด, 2551.

เขาวลิต ภูมิภาค และกัลยาภรณ์ ศรีไพโรจน์ . คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2551.

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2551.

สุจิตรา สุนทรทรัพย์ และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.3. กรุงเทพฯ : จำปาทอง พรินต์, 2553.

อุทัย สงวนพงศ์ และสุนัญฐา สงวนพงศ์. สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), 2556.

สื่อรณรงค์ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. สืบค้นจาก : <http://www.thaihealthycare.com> สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2558

สื่อรณรงค์ดื่มไม่ขับไป-กลับปลอดภัย. สืบค้นจาก : <http://www.thaiantialcohol.com> สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2558

สื่อรณรงค์ดื่มเหล้าเบียร์วันนี้ตายฟรีด้วย 3 โรคภัย. สืบค้นจาก : <http://www.thaiantialcohol.com> สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2558

ผลของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์. สืบค้นจาก :

<https://www.thairath.co.th/content/455833> สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2558

สถิติอุบัติเหตุทางถนนระหว่างวันที่ 11-17 เมษายน 2554 สืบค้นจาก :

<https://www.capo.police.go.th> สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2558

การรณรงค์ให้ประชาชนได้ทราบถึงโทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์. สืบค้นจาก :

<https://www.viriyah.co.th> สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2558



